

БАЯНДАМА

«Тиімді тамақтану-денсаулық кепілі»

«Тиімді тамақтану-денсаулық кепілі»

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді. Дұрыс тамақтану ережелері:

- Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады;
- Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне 5 рет қабылдаған жөн;
- Таңертеңгі асты мұқият ішу қажет. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда ағзадағы қант азайып кетеді.

Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:

1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс
2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
3. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
4. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек.

Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіндерімізді жаңартуға мүмкіндік береді.

Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қантдиабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдыналу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет.

Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану, күйзеліс пен күресе білу, темекіден, ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, тәні мен жаныжас, белсенді болып жүруіңізге болады.



Әртүрлі ауруларды емдегенде тағамның шипалы әсерін пайдалану жөніндегі мағлұматтар ерте заманнан бері белгілі. Жалпы тәжірибе дами келе тағаммен емдеу ғылымы - диетология (емдәм тану) жеке ғылым ретінде пайда болды.

Диетология — дені сау және әр түрлі ауруға шалдыққан адамның тиімді тамақтануы туралы ілім; дұрыс тамақтандырудың ғылыми негіздерін зерттеу; және оны ұйымдастыру әдістерімен шұғылданады. Диетологияның ғылым ретінде пайда болуын кене заманнан бері Гиппократ есімімен байланыстырады. Адам денсаулығының мықты болуына әсер ететін әлеуметтік факторлардың ішінде 50% тамақтануға, 20% қоршаған ортаның әсеріне, 20% тұқым қуалаушы қасиеттерге, тек 10% ғана денсаулық сақтау ұйымдарының жетістіктеріне байланысты. Егер адам денсаулығына әсер ететін бүкіл факторлардың жиынтығын алсақ, соның 35% тамақтанудың үлесіне тиеді.

Тамақтану, яғни тағамдық қорек алу – тіршіліктің негізі болып саналатын организмдегі заттек алмасудың дұрыс жүруіне, организмнің гомеостаз деп аталатын өзіндік ішкі тұрақтылығының қалыпты сақталуына, сонымен қатар қоршаған ортамен үйлесімді әрекеттесуіне әсер ететін ең негізгі фактор.

Денсаулық дегеніміздің өзі организмнің сыртқы орта факторларының әр деңгейлі әсеріне сәйкес жауап қайтаруы арқылы сыртқы ортаның құбылмалы жағдайларына тез бейімделіп, жағымсыз факторларға қарсы тұра алу қабілеті, күші. Жағдайға сай тамақтанбау көптеген ауруларға шалдықтыратын басты себептердің бірі болып табылады. ДДҰ мәліметіне қарағанда, 65 жасқа дейін өлім-жітімнің дұрыс тамақтанбаудан туындайтын аурулармен байланысты.

Соңғы жылдары өмір салтының өзгеруіне байланысты ел арасында жұқпалы емес алиментарлы аурулар (жүрек қан-тамыр аурулары, диабет, семіздік, қаназдық, жемсау, обырдың кейбір түрлері және т.б.) саны көбейіп кетті.

АҚШ-та тамақтану тәртібі мен өмір сүру салтын өзгерту арқылы жүрек-қан тамыры ауруларының жиілігі 2/3-ке дейін азайған.

Ұзақ өмір сүру үшін, сондай-ақ жас ұрпақтың дұрыс дамып, өсуі үшін тиімді тамақтанудың және азық-түлікті зиянды заттардан қорғаудың маңызы ерекше. Дені сау және ауырған адамдарды дұрыс тамақтандырудың ғылыми негіздерін нутрициология ғылымы зерттейді. Нутрициологияның жетістіктері басқа ғылымдардың (биохимия, физиология, т.б.) дамуымен тығыз байланысты.

Тиімді тамақтану дегеніміз - тамақ ішу режимін бұзбай, күнделікті рациондағы негізгі қоректік заттектер мен биобелсенді заттектердің организмге қажетті үйлесімділігін сақтай отырып, қуаттың кірісі мен шығынының тепе-теңдігін сақтау.

Тиімді тамақтану арқылы ағзаға ете қажетті пластикалық энергиялық заттектер тағаммен бірге түсіп отырады. Организмге қажетті нутриенттердің мөлшері адамның өмір сүру ортасындағы жағдаяттарға, оның жасына, жынысына, атқаратын жұмысына, байланысты ұлттық-этникалық ерекшеліктерше анықталады. Біршама дені сау, орта жастағы, аса ауыр еңбекпен айналыспайтын адамға тәулігіне 2800-3000 ккал энергия жеткілікті. Энергия көзі - негізгі қоректік (тағамдық) заттектер. Оларға нәруыздар (белоктар), майлар, көмірсулар жатады. Осы қоректік заттектердің ең оңтайлы өзара қатынасы 1:1, 1:3, 5-4 болып есептеледі. Көрсетілген арақатынас сақталған жағдайда адамның тамақтануы үйлесімді деп саналады. Организм күнделікті қажет қуатты 12-15% нәруыздардың, 30-35% майлардың және 53-56% көмірсулардың алмасуынан алуы керек. Тиімді тамақтану үшін организм өзі өндіре алмайтын, яғни алмастырылмайтын тағами факторларды (кейбір амин қышқылдары, полиқанькпаған май қышқылдары, кейбір витаминдер, микро- және макроэлементтер, липотроптық заттектер, тағами талшықтар) міндетті түрде өзара үйлесімді мөлшерде күнделікті тамақпен алып отыруы

кажет. Жоғарыда аты аталған заттектермен организмді толық қамтамасыз ету үшін рационға әр түрлі тағамдың өнімдер енгізілуі шарт, мысалы, жануар өнімдерінде болатын кейбір амин қышқылдары өсімдікте болмауы мүмкін. Сондықтан нәруыз көзі ретінде жануар өнімдері мен өсімдік өнімдерінің нәруыздары 55-45% немесе тепе-тең (50:50%) арақатынаста болғаны дұрыс, ал жануар майлары мен өсімдік майларының арақатынасы 2:1 болуы керек. Көмірсуларды көбінесе полисахаридтер күйінде қабылдаған жөн. Тиімді тамақтану мен үйлесімді тамақтану деген ұғым тамақ ішу режимін сақтауды да қамтиды.

Қазіргі дамыған елдердегі тамақтану ережелерінің бұзылуын былайша жіктеуге болады:

- Тамаққа биологиялық құндылығы аз (мысалы, қант, т.б), ал энергиялық құндылығы жоғары рафинадталған (тазартылған) өнімдерді көп пайдалану;
- Тамаққа құрамында қаныққан май қышқылдары мол жануар өнімінен алынған майларды көп пайдалану;
- Тамақ құрамында тағам талшықтардың аз болуы (қажетті мөлшердің 1/3-і ғана);
- Микроэлементтер (темір, кобальт, мырыш, йод) тапшылығы;
- Дәрумендер тапшылығы;
- Ас тұзын қажетті мөлшерден көп пайдалану.